

Barbara Schuhrk

Andrologie

„Männerheilkunde“ und Phytotherapie

Auch das „starke Geschlecht“ hat mit Schwächen zu kämpfen, wenn es sich um Körper, Alter und Gesundheit handelt. Dennoch ist der Gegenpol zur Gynäkologie, die Andrologie, weit weniger bekannt als man annehmen sollte – zusätzlich erschwert durch eine gewisse Scham, mit Problemen im urologischen oder andrologischen Bereich zum Arzt zu gehen: Dennoch ist dies dringend von Nöten, da trotz vielerlei Möglichkeiten der Phytotherapie auch hier eine konkrete Diagnose erforderlich ist.

„Andrologie umfasst alle Bereiche der Medizin und der Naturwissenschaften, die sich mit den Fortpflanzungsfunktionen des Mannes unter physiologischen und pathologischen Bedingungen auseinandersetzen.“ (Satzung der Europäischen Akademie für Andrologie EAA). Anders gesagt: Andrologie ist die Lehre von den Fortpflanzungsfunktionen des Mannes und deren Störungen in allen Lebensphasen. Die zentralen Themen der Andrologie sind demnach:

- die Störungen der Zeugungsfähigkeit (Infertilität)
- die Störungen der Hormonbildung im Hoden (Hypogonadismus)
- die Störungen der Erektionsfähigkeit (erektiler Dysfunktion)
- die männliche Verhütung (Kontrazeption) und
- die Alterungsprozesse des Mannes (Seneszenz)

Infertilität

Die reproduktiven Funktionen des Mannes unter natürlichen oder krankhaften Bedingungen stellen einen wichtigen Schwerpunkt der Andrologie dar. Als Partner des reproduktionsmedizinischen Gynäkologen können Andrologen wesentlich in der Erkennung und Behandlung von Störungen der Zeugungsfähigkeit des Mannes ärztlich tätig werden. Eingehende Kenntnisse der Einflüsse von Um-

weltfaktoren sind zur Erkennung möglicher dadurch verursachter Fertilitätsstörungen erforderlich. Da auch Erkrankungen anderer Organsysteme wie beispielsweise Herz-Kreislauf, Leber, Niere zu Störungen der Zeugungsfähigkeit führen können, muss der Androloge in der Lage sein, derartige Erkrankungen zu erkennen. Zusätzlich zu den bereits seit langem verfügbaren Verfahren der assistierten Befruchtung (intrauterine Insemination = IUI und in-vitro-Fertilisation = IVF) und der dazu erforderlichen Spermaaufbereitungsverfahren wurde vor etwas mehr als zehn Jahren die Behandlung der schweren männlichen Zeugungsunfähigkeit durch die assistierte Befruchtung mittels intrazytoplasmatischer Spermieninjektion (= ICSI) erheblich verbessert. Operative Verfahren der Spermengewinnung aus den Hoden (testikuläre Spermienextraktion, TESE) und mikrochirurgische Behandlungstechniken (Vasovasotomie, Vasotubulostomie) konnten inzwischen optimiert werden. Nach den Richtlinien der Bundesärztekammer sollten Andrologen heute in jedes reproduktionsmedizinische Team integriert sein, so dass die Kinderwunschbehandlung immer eine interdisziplinäre Aufgabe für Gynäkologen und Andrologen ist. Gerade im Zusammenhang mit den Verfahren der assistierten Reproduktion ist eine gründliche Kenntnis genetischer Ursachen männlicher Fertilitätsstörungen unabdingbar, da diese eventuell mit Hilfe der assistierten Fertilisation auf Nachkommen übertragen werden können. Wie somit ersichtlich ist, ge-

hört die Diagnose einer Infertilität definitiv zunächst in die Hände eines Facharztes.

Hypogonadismus

Eine Beeinträchtigung der Hormonbildung im Hoden (Testosteronmangel) führt zu schweren Störungen des Befindens und der Körperfunktionen (Blutbildung, Knochenstoffwechsel, Anabolismus, kognitive Funktionen, Stimmung, Libido und Erektionsfähigkeit). Die vielfältigen Ursachen eines derartigen Hypogonadismus, der in primären, sekundären und Alters-Hypogonadismus eingeteilt wird, müssen vom Andrologen erkannt werden, wobei heute ebenfalls genetische Ursachen eine große Rolle spielen. Die exakte Diagnostik verbessert nicht nur die Lebensqualität des Patienten, sondern beugt auch schweren Folgeschäden (beispielsweise Knochenfrakturen) vor.

Erektile Dysfunktion

Zahlreiche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Karzinome führen zu Schädigungen der Erektionsfähigkeit und damit zu Impotenz. Entsprechend kann das Auftreten einer erektilen Dysfunktion ein erster dringlicher Hinweis für andere zu Grunde liegende Störungen sein.

Kontrazeption

Während auf weiblicher Seite zahlreiche hormonelle und mechanische Verhütungsverfahren zur Verfügung stehen, die gleichermaßen sicher wie nebenwirkungsarm und jederzeit vollständig reversibel sind, gibt es für den Mann als sichere Verhütungsmethode nur die Vasektomie (Durchtrennung der Samenlei-



Abb. 1: Mohn, in vergangenen Zeiten ein stimulierendes Mittel



Abb. 2: Brennnessel: *Urticae radix*, die Brennnesselwurzel ist bei Prostatabeschwerden ein wichtiges Heilmittel



Abb. 3: *Jiaogulan*, eine japanische und preiswertere Alternative für den Ginseng



Barbara Schuhrk

Journalistin, Autorin und Lektorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, die Historie der Pflanzenheilkunde. Derzeit legitimiert sie ihre Erfahrung durch die Ausbildung Phytotherapie, um in Kürze eine Heilpflanzenschule und Naturwerkstatt zu eröffnen, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

Kontakt:

Wickerer Straße 84b, D-65439 Flörsheim
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de

ter), deren Indikation und Risiken der Andrologie beherrschen muss. Wenngleich dieses Verfahren auch bei 80 Prozent der Männer mittels operativer mikrochirurgischer Techniken erfolgreich rückgängig zu machen ist, bleibt ein hohes Restrisiko dafür, dass die natürliche Zeugungsfähigkeit nicht wieder erlangt wird. In derartigen Fällen bleiben nur Verfahren der assistierten Reproduktion mit Gewinnung von Spermien aus einer Hodenbiopsie (TESE) oder aus dem Nebenhoden (MESA) mit nachfolgender ICSI. Neue hormonelle Verfahren zur männlichen Kontrazeption stehen in der klinischen Prüfung.

Seneszenz

Die Lebenserwartung von Mann und Frau steigt stetig, damit verbunden auch der Wunsch nach hoher Lebensqualität im Alter. Während die Erforschung der Besonderheiten des Alterns der Frau zu klaren diagnostischen und therapeutischen Richtlinien geführt hat, fehlt ein vergleichbares Wissen auf Seiten des Mannes. Die Forschung versucht, hier Abhilfe zu schaffen. Während Anti-Aging-Medizin und verschiedene unkontrollierte Behandlungsvorschläge in diese Lücke einspringen, ist es die Aufgabe des Andrologen, den alternden Mann zu betreuen. Dazu gehören die Besonderheiten seiner Zeugungsfähigkeit, die zunehmen-



Abb. 4: Zimt und Ingwer – Aphrodisiaka seit dem Altertum auf allen Kontinenten

de erektile Dysfunktion, die LUTS-Symptomatik (Lower Urinary Tract Symptoms) mit Erkrankungen der Prostata, die Osteoporose mit erhöhtem Frakturrisiko sowie allgemeine internistische Erkrankungen, die vor allem den alternden Mann betreffen.

Andrologie und „Männerheilkunde“

Zusammenfassend ist der Mann mit seinen spezifisch männlichen Problemen der verschiedenen Lebensphasen Gegenstand der Andrologie; daher kann diese auch mit dem Ausdruck Männerheilkunde belegt werden. Bis sich der Begriff Andrologie in der Bevölkerung verankert hat, wird sicher auch der Begriff „Männerarzt“ zur Definition benutzt werden. Die Ständige Konferenz „Ärztliche Weiterbildung“ der Bundesärztekammer und der Ausschuss „Berufsausbildung für die Deutschen Ärzte“ haben sich mit dieser Problematik befasst und folgenden Beschluss gefasst: „Da die Bezeichnung „Männerarzt“ mit der Zusatzbezeichnung „Andrologie“ als identisch bzw. verwechselbar betrachtet wird, stellt die Ständige Konferenz „Ärztliche Weiterbildung“ fest, dass diese Bezeichnung nur in Verbindung mit der erfolgreich erworbenen Zusatzweiterbildung „Andrologie“ geführt werden darf“.

Damit ist eindeutig festgelegt, dass sich im Rahmen der ärztlichen Berufsordnung nur „Männerarzt“ nennen darf, wer die Zusatzweiterbildung Andrologie durch die Ärztekammer erworben hat.

Natur und Hormone

Sitosterin und andere Sterine, die in Heilpflanzen enthalten sind, vermögen den Sexualhormonhaushalt zu beeinflussen, in dem sie die ab einem bestimmten Alter im Körper übliche Umwandlung der männlichen Sexualhormone in weibliche behindern. Auf diese Weise kann auch ohne Hormongabe die Aufrechterhaltung des männlichen Hormonhaushaltes zumindest natürlich unterstützt werden.

Ob durch Sitosterine auch langfristig das Wachstum der Prostata gehemmt werden kann, ist derzeit noch fraglich. Zumindest aber eine Linderung der Beschwerden wird erzielt. Die Phytosterole in Kürbissamen sind bei einer beginnenden Prostatavergrößerung sinnvoll; Brennnesselwurzeln sind ebenso ein probates Mittel wie die heute eher unüblichen Roggenpollen.

Liebesmittel aus der Natur

Bei der Untersuchung von natürlichen Aphrodisiaka zeigt sich, dass man die Pflanzen der Liebe in mehrere Kategorien einteilen kann:

1. Stimulanzien: Pflanzen, die anregend wirken, wie Koka, Kakao und Meerträubel.
2. Aromata: Pflanzen, deren Duftstoffe eine betörende oder wohlriechende Wirkung haben, zum Beispiel Lilien, Rosen und Vanille.
3. Tonika: Pflanzen, die Körper und Geist stärken, wie Eleutherokokkus und Ginseng.
4. Pflanzen, die euphorisierend wirken, wie etwa Hanf und Mohn.
5. Pflanzen, die als Neurotransmitter im sexuellen Teil des Nervensystems wirken, wie beispielsweise der Yohimbé-Baum.

Aphrodisiaka kontra Dysfunktion

In vielen Kulturen werden seit alters her Pflanzen verwendet, die die Potenz, das Lustempfinden und die sexuelle Energie steigern sollen. Männer, deren Potenz leidet, können sich demnach Unterstützung aus dem Pflanzenreich erhoffen. Viele Pflanzen, die psychoaktiv oder erotisierend wirken, intensiv duften oder deren Formen sexuellen Symbolcharakter (Signaturenlehre) haben, wurden mit Aphrodite, der griechischen Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde, in Zusammenhang gebracht. Sie wurden bei Festen zu ihren Ehren verwendet und daraus abgeleitet später als Aphrodisiaka bezeichnet. Experten gehen davon aus, dass weit mehr als tausend Pflanzen auf der ganzen Welt als wirksame Aphrodisiaka eingesetzt werden. Einige der ältesten Kulturpflanzen wie Mohn, Hanf, Weinrebe und Dattelpalme gehören dazu. Bekannte Aphrodisiaka sind auch Kokastrauch, Yohimbé-Baum, Sellerie, Rettich, Fenchel und Spargel. Drei besonders berühmte Pflanzen mit einer langen Tradition als Aphrodisiakum oder Stärkungsmittel entstammen eher dem exotischen Bereich, sind aber dennoch heute in den hiesigen Apotheken erhältlich:

Damiana – die Liebespflanze der Mayas

Damianakraut gehörte zu den wichtigsten Heilpflanzen der Maya. Es ist in Mexiko auch heute noch ein wissenschaftlich anerkanntes Heilmittel bei Impotenz. Auf Grund seiner anregenden Wirkung wird es auch bei nervöser Schwäche und leichten Depressionen eingesetzt. Damiana wird nachgesagt, dass es sowohl bei Männern als auch bei Frauen erotisch stimulierend wirkt. Es verstärkt das Lustemp-

Prostatavergrößerung (Prostatahyperplasie)

Mit fortschreitendem Alter des Mannes kann – nach der Pubertät – eine zweite, pathologische Wachstumsphase (Hyperplasie) der Prostata einsetzen. Man geht davon aus, dass diese durch eine Hormonumstellung mit fortschreitendem Alter ausgelöst wird und somit der Seneszenz unterliegt. Dabei wird das männliche Sexualhormon Testosteron entweder vermehrt in Dihydrotestosteron oder in Östrogen umgewandelt (vgl. Text). Auch eine vermehrte Bindung an das sexualhormonbindende Eiweiß kann zur Verminderung der Verfügbarkeit von Testosteron führen. Schließlich werden erhöhte Konzentrationen an Botenstoffen, die bei entzündlichen Prozessen beteiligt sind (Entzündungsmediatoren), für die Entstehung einer Prostatahyperplasie verantwortlich gemacht.

Die benigne (gutartige) Prostatahyperplasie hat folgende Symptome:

- Schmerzhaftes Wasserlassen (Dysurie)
- Mehrfache Entleerung während der Nacht (Pollakisurie)
- Verzögerter Miktionsbeginn
- Unvollständige Entleerung der Blase mit Restharnbildung und Nachträufeln

Die BPH (Prostatahyperplasie) ist bei Männern ab dem 40. Lebensjahr meist symptomlos und häufig mit Symptomen bei Männern ab dem 70. Lebensjahr anzutreffen.

Man teilt die Prostatahyperplasie in vier Stadien auf:

- Stadium I: ohne Symptome
- Stadium II: wechselnde Miktionsstörungen (Häufigkeit, Menge), Abschwächung des Harnstrahls, nur geringer Restharn
- Stadium III: permanente Miktionsstörungen, Restharn, Trabekelblase
- Stadium IV: permanente Miktionsstörungen, Restharn, Überlaufblase, Harnstauung in den oberen Harnwegen

In den Stadien I und II werden Phytotherapeutika verwendet. Hier ist eine Rückbildung

des Adenoms nicht zu erwarten, aber die Vergrößerung kann verlangsamt werden, die Miktionsstörungen bessern sich subjektiv, die Restharnmenge wird reduziert. Die Phytopharmaka weisen im Gegensatz zu den Hormonen und synthetischen Arzneimitteln keine Nebenwirkungen auf und können ohne größere Bedenken über einen langen Zeitraum erfolgen. Trotzdem sollte regelmäßig eine ärztliche Kontrolle erfolgen.

Drogen bei BPH sind Brennnesselwurzel, Kürbissamen, Sabalfrüchte, Hypoxisknollen und Pollenpräparate, wobei hier kurz auf erstere eingegangen werden soll.

Brennnessel

Zubereitungen aus der Wurzel lindern Beschwerden einer beginnenden benignen Prostatahyperplasie. Die Einnahme bessert die Beschwerden beim Wasserlassen. Die Größe der Prostata bleibt jedoch unbeeinflusst. Als möglich wirksame Inhaltsstoffe werden beta-Sitosterol, Lignane, Polysaccharide und weitere Substanzen diskutiert.

Kürbis, Gemüse-Kürbis, Zucchini

Medizinisch verwendet werden die Samen vor allem von weichschaligen Ölkürbiskultivaren, z. B. C. pepo L. convar. Pepo NAUD., var. styriaca = Steirischer Ölkürbis. Diese sind reich an fetten Ölen (Ölsäure, Linolsäure und Linolensäure), Phytosterolen (beta-Sitosterol), Vitamin E, den Spurenelementen Selen, Mangan, Zink und Kupfer sowie Aminosäuren. Art und Menge der Inhaltsstoffe sind sortenabhängig. Durch den Gehalt an beta-Sitosterol werden Beschwerden einer benignen Prostatahyperplasie gelindert. Dieser Effekt wird durch eine wassertreibende und entzündungshemmende Wirkung ergänzt. Die Einnahme der Samen lindert die Beschwerden beim Wasserlassen, die Größe der Prostata bleibt jedoch unbeeinflusst. Eine Kombination mit Brennnesselwurzel und / oder Sabalfrüchten kann sinnvoll sein. Obwohl wissenschaftlich nicht zweifelsfrei belegt, kann die Wirksamkeit von Kürbissamen bei prostatabedingten Stö-

rungen beim Wasserlassen als gesichert gelten.

Sägepalme (Sabalfrüchte)

Hier werden die reifen, unvollständig getrockneten Samen medizinisch verwendet. In klinischen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass lipophile Extrakte die Beschwerden einer benignen Prostatahyperplasie im Stadium I und II bessern. Das genaue Wirkprinzip ist noch nicht bekannt. Vermutet wird eine Hemmung der endogenen Bildung von Dihydrotestosteron, das das Wachstum der Prostata anregt. Beobachtet wurden aber auch entzündungshemmende und ödemprotektive Eigenschaften, die möglicherweise ebenfalls zur Wirksamkeit beitragen. Für die Qualität der Zubereitung ist somit die Art der Extraherstellung entscheidend. Da der Wirkungseintritt langsam erfolgt, ist eine Behandlung über einen längeren Zeitraum erforderlich. Auch volksmedizinisch werden Sabalfrüchte zur Behandlung von Blasen-, Prostata- und Hodenentzündungen, bei hormonell bedingtem Haarverlust verwendet. Die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit ist hierfür jedoch nicht belegt.

Als Teemischung wird Weidenröschenkraut, Echtes Goldrutenkraut und Brennnesselwurzel empfohlen (jeweils 20 g); der Tee möge in kleinen Portionen von vier bis fünf Schlucken über den Tag hinweg getrunken werden.

Brennesselfrüchte werden ebenfalls volksmedizinisch benutzt. Entzündungshemmende Drogen wie Weidenrindenextrakte oder Teezubereitungen aus Echtem Goldrutenkraut mindern oftmals die Beschwerden, jedoch nur, wenn Entzündungen mit der Prostatahyperplasie einhergehen.

Grundsätzlich sollte der Patient angewiesen werden, rechtzeitig Wasser zu lassen, nicht größere Mengen auf einmal, sondern täglich zwei Liter in kleinen Mengen zu trinken und sich zudem vor Kältereizungen zu schützen.

finden und die Hautsensibilität, zudem soll es harmonisierend wirken.

Muiru puama – das Potenzholz der südamerikanischen Indianer

Rinde und Holz dieses strauchartigen Baumes gehören seit Jahrhunderten zu den herausragenden Arzneien der südamerikanischen Indianer. Die indianischen Medizinkundigen verwendeten Innenrinde und zerraspeltes Holz zur Stärkung der Potenz, zur Beseitigung erotischer Verklebungen, zur Behebung der

Unfruchtbarkeit und zur Steigerung des Lustempfindens.

Ginseng – das berühmte Stärkungsmittel Asiens

Ginseng ist das berühmteste und begehrteste Allheilmittel und Aphrodisiakum in Asien. Im speziellen wirkt Ginseng als stimulierendes und anregendes Herz- und Kreislaufmittel, als Aphrodisiakum, Antidepressivum und als Nervennahrung. Daneben übt die Wurzel einen günstigen Einfluss auf Altersdiabetes, Depres-

sionen in den Wechseljahren und auf nachlassende sexuelle Lust aus. Alternativ wird inzwischen auch Jiagoulan verwendet.

Wenden wir uns nun den wichtigsten in den Kräuterbüchern beschriebenen Aphrodisiaka auf pflanzlicher Basis zu:

- **Ananas:** Die saftigen Früchte sind nahrhaft, sie wirken entwässernd und entschlackend. Neben ihrem Gehalt an Vitaminen, organischen Säuren, eiweißverdauendem Bromelain und Mineralsalzen sind sie außerdem reich an Kohlehydraten. Ihr aphrodisierender Effekt wird verstärkt, indem Frucht-

stücke mit Chili bestreut oder zusammen mit Honig in Rum reingelegt werden.

- **Anis:** wird seit dem Altertum als Gewürz und Heilpflanze kultiviert. Die Verwendung als Aphrodisiakum geht auf Dioskurides zurück. Die heilenden und aphrodisierenden Eigenschaften führten dazu, dass Griechen und Römer diese Pflanze liebten. Leonhardt Fuchs vermerkt in seinem New-Kreuerbuch (1543): „So bringt den Weibern Anisamen die Milch und mehret die Lust.“ Bei Wichtel ist 1984 nachzulesen, dass Anis möglicherweise auch eine östrogene Wirkung hat.
- **Basilikum:** enthält ein stimulierendes ätherisches Öl. Erfahrungen der Volksheilkunde zeigen, dass die Droge zugleich aber auch eine beruhigende Wirkung besitzt.
- **Betelpalme:** In Ostafrika werden Betelnusskerne in ein Blatt des Betelpfeffers eingewickelt und gekaut. Die Wirkung ist sanft berauschend und aphrodisierend.
- **Chili** verdankt seine Schärfe den Alkaloiden. Sie wirken fiebersenkend, kreislaufanregend, verdauungsfördernd und antibakteriell. Als Mittel gegen Impotenz wird Chili auf Grund seiner allgemein anregenden Wirkung eingesetzt.
- **Ginsengwurzel** gilt als „Verbindung von Himmel und Erde“. Die Droge hat eine anregende und stimulierende Wirkung auf Körper und Geist. Laboruntersuchungen zeigen, dass der Inhaltsstoff von Ginseng stimulierend auf das Immunsystem wirkt.
- **Ingwer** wird seit frühester Zeit in Indien und China als Gewürz, Heilmittel und Aphrodisiakum genutzt. In der Ayurveda heißt es vom Ingwer: Er entfacht das innere göttliche und schöpferische Feuer, stärkt den Kreislauf und reinigt den Darm. Im Koran wird er sogar als heilige Pflanze erwähnt. Der Wurzelstock dieser Pflanze ist reich an ätherischen Ölen.
- **Kakao** ist mehrere tausend Jahre alt. Seine aphrodisierende Wirkung beruht auf dem Phenylethylamin. Er gilt als stimulierend, wirkt wohltuend als Nervennahrung. Die biochemische Funktion von Tocopherol ist nicht vollständig geklärt. Es greift in die Redox-Vorgänge des Intermediärstoffwechsels ein und verhindert als Radikalfänger die Peroxidbildung ungesättigter Fettsäuren sowie die Oxidation anderer körpereigener Substanzen.
- **Kürbissamen** enthält Tocopherol. Bereits die Ureinwohner an den kanadischen Seen bauten verschiedene Kürbissorten an. Diese waren für die Indianer Nahrungsmittel und Aphrodisiakum zugleich. Die Schulmedizin benutzt Kürbis bei Prostataleiden und Miktionsstörungen.
- **Muskatnuss** enthält ätherisches Öl. Schon Hildegard von Bingen wusste von der Wirkung der Muskatnuss auf das menschliche

Bewusstsein. Zur Zeit des Dioskurides versetzte man Weine mit Muskat, um den Liebestrieb zu entfachen.

- **Nelke** und Ingwer werden in der ayurvedischen Medizin als Mischung verwendet, die kräftigend, schmerzstillend und entzündungshemmend wirken soll. Das Öl der Gewürznelke kann antiseptische und betäubende Eigenschaften entwickeln. Als Aphrodisiakum ist es in einer Vielzahl berauscherender Opiummischungen enthalten: Es soll das erotische Verlangen und die sexuelle Empfindsamkeit steigern.
- **Petersilie:** Ihre Kraft liegt in der aromatischen Wurzel. Sie enthält eine hohe Konzentration an ätherischen Ölen. Nimmt man eine starke Petersilienwurzelzubereitung ein, so kann dies tatsächlich einen heftigen Rausch oder starke erotische Phantasien hervorrufen. Im Mittelalter galt die Petersilie als Hexenkraut und aphrodisisch wirkende Pflanze. Die Gassen, in denen Prostituierte ihrem Gewerbe nachgingen, benannte man damals „Petersiliengassen“.
- **Die Rinde des Yohimbé-Baums** (Westafrika) ist wohl das bekannteste pflanzliche Aphrodisiakum, gilt als eines der wirksamsten. Sie enthält mehrere Alkaloide, wovon Yohimbin das bedeutendste ist. Die Yohimbé-Rinde wird sowohl bei hartnäckiger Impotenz als auch bei Frigidität verschrieben. Achtung: Yohimbin zeigt zudem eine Reihe von unerwünschten Nebenwirkungen (Erregungszustände, Tremor, Schlaflosigkeit, Angst, Blutdruckerhöhung, Tachykardie, Übelkeit und Erbrechen!).
- **Rosmarin** stammt aus dem Mittelmeerraum. Wie alle aromatischen Pflanzen war er der Aphrodite oder Venus geweiht. Im Mittelalter wurden Rosmarinbüschel als Liebeszauber verwendet; man nutzte sie als Weihrauchersatz und aromatisches Weingewürz. Den Schamanen galt die Pflanze als Zauberkraut. Rosmarinbäder wirken entspannend und aphrodisierend; sie regen an, erfrischen und steigern die körperliche Sensibilität.
- **Sabalfrüchte** als Aphrodisiaka oder als Zusatz zu anregenden Elixieren und Liebestränken zu gebrauchen, ist heute weltweit verbreitet. In den Früchten der Palme fanden Chemiker ein fettes Öl, Fettsäuren, ein bis in die 1990-er Jahre völlig unbekanntes Alkaloid, ätherisches Öl und eine östrogenähnliche Substanz. In der homöopathischen Heilkunst haben Sabalpräparate einen festen Platz.
- **Vanille**, aus dem mexikanischen Regenwald stammend, war schon im alten Amerika ein begehrtes Gewürz und Aphrodisiakum. Der Duftstoff, das Vanillin, ist chemisch verwandt mit den Pheromonen, den Sexuallockstoffen des Menschen, die er bei sexueller Erregung verströmt.
- **Wein** stammt vermutlich aus Kleinasien. Wein entfaltet in geringen Mengen eine an-

genehm stimulierende und aphrodisierende Wirkung, bei einer Überdosis aber werden Delirien und Zustände der Bewusstlosigkeit bewirkt.

- **Zimt** wurde schon vor 4.700 Jahren in chinesischen Kräuterbüchern erwähnt. Seine bekanntesten Wirkstoffe sind Zimtaldehyd, Eugenol, Trans-Zimtsäure sowie diverse Gerbstoffe. Zimt harmonisiert Körperrhythmen, stimuliert sämtliche Körperkreisläufe und öffnet Körper und Geist. Es gibt Zimtsorten, die geraucht ähnliche Erscheinungen wie Marihuana hervorrufen sollen.

Klostermedizin gegen Impotenz

Nach Hildegard von Bingen wird Impotenz „von der Kälte des Mannes“ verursacht. Männer, in denen das „Phlegma“ vorherrsche, seien besonders betroffen.

Zahlreiche Pflanzen wurden in früheren Zeiten auch von Seiten der Klöster als potenz- und luststeigernde Mittel überprüft. Vor allem jene, die sich nach den Grundsätzen der Signaturrenlehre allein schon optisch anbieten, wie etwa die Selleriestange, die Karotte oder der Kalmus. Zum anderen wurden „erhitzende“ Pflanzen eingesetzt, um das „Feuer“ zu entfachen.

Die Klostermedizin empfiehlt nach neuerem Stand zunächst eine Behebung eventueller psychischer Blockaden, ausreichende Zeit für Entspannung und körperliche Aktivitäten, die die Durchblutung grundsätzlich erhöhen. Zudem werden Heilpflanzen wie Kalmuswurzel (durchblutungsfördernd), Weißdorn (ebenfalls mit positiver Wirkung auf die Durchblutung), Kürbissamen (üblicherweise bei Prostatavergrößerung eingesetzt, aber auch bei Impotenz sinnvoll), deren Phytosterole den Hormonhaushalt des Mannes beeinflussen sollen und deren Zink für die Zellteilung wichtig ist, Rosmarin (auf Grund der Inhaltsstoffe Campher und Rosmarinsäure durchblutungsfördernd) und Petersilie angeführt. Bei letzterer liegt zwar keinerlei wissenschaftlich erforschte Wirkungsweise vor, aber möglicherweise fördere Petersilie über eine unspezifische Reizung die Muskelkontraktion der Blase und löse somit eine sexuelle Stimulation aus. Wegen ihres intensiven Geruches wird zudem noch die Gewürznelke erwähnt, die schon früh als Potenzmittel galt und deren Einsatz sich bis heute bewährt hat. Verantwortlich dafür wird hier das in dem ätherischen Öl enthaltene Eugenol gemacht.

Nach der Klostermedizin werden Heilkräuter und Pflanzen gegen Impotenz vor allem in Tees und Bädern eingesetzt, die zum Teil kurzfristig wirken, zum Teil auch länger eingenommen werden müssen, um einen Effekt zu erzielen. Es gibt eine Reihe von Gewürzen, die



die Durchblutung fördern und helfen sollen. (Ein Großteil dessen wurde oben bereits angeführt.) Daher war beispielsweise auch der Gebrauch innerhalb der Klöster zeitweise verboten, wenngleich eine äußerliche Anwendung zu starken Hautschädigungen führen würde.

Bewährt haben sich Tees aus Kalmuswurzelstock (2TL/ Tasse, täglich drei Tassen), Petersilienwurzel (1 EL/ Tasse, ein bis zwei Tassen täglich) und Weißdornblätter- und blüten (1-2 TL auf einen Viertelliter Wasser, 20 Minuten ziehen lassen, abseihen, dreimal täglich über vier bis sechs Wochen). Eine Kürbissamen-Kur wird ebenfalls empfohlen: Dafür möge man morgens und abends je zwei Esslöffel gemahlener Samen einnehmen oder könne sie alternativ in ein morgendliches Müsli mischen. Für Bäder wird Rosmarinöl (20 Tropfen mit einem Becher Sahne gemischt), Rosmarin- und Pfefferminzöl (20 Tropfen Rosmarinöl und drei des Pfefferminzöles mit Sahne) sowie eine Heilkräutermischung aus zwei Esslöffeln Rosmarinblättern, vier Esslöffeln Zimtrinde, zwei mit Melissenblättern, die mit zwei Litern heißem Wasser übergossen werden, zehn Minuten zu kochen haben, um dann abgeseiht in das Badewasser (ohne jeglichen anderen Mittel) gegossen zu werden.

Fazit

Zwar können Zeugungsfähigkeit und Verhütung nach derzeitigem Stand nicht von Phytopharmaka unterstützt werden, zumindest aber bleiben auch im weiteren Bereich der Andrologie zahlreiche Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern, hinauszuzögern oder schulmedizinische Therapien zu unterstützen.



Literaturhinweise

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde, 2. Auflage, AT Verlag, Baden und München 2005

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002

Dr. Johannes G. Mayer: Das große Handbuch der Klosterheilkunde. Weltbildverlag, Augsburg 2005

Schulz, V., Hänsel, R. Rationale Phytotherapie, Ratgeber für Ärzte und Apotheker, 5. Auflage, Springer Berlin Heidelberg New York (2003) 240-311

Bruno Vonarburg: Homöotanik. Band 2: Blütenreicher Sommer. Haug Verlag, Stuttgart 2202

Rätsch, Christian, Müller-Ebeling, Claudia: Lexikon der Liebesmittel, AT-Verlag, 1. Auflage 2003